

Menu hiver 2021-2022 CPE la Marmicelle

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Fruits Lait	Galettes de riz et beurre de soya Lait	Lait frappé coco, bananes et mangues	Fruits Lait
Dîner	Salade de tomates aux herbes Orzo au four Ragoût de pois jaunes (aubergines, oignons, tomates, bouillon)	Légumes rôtis aux four (oignons, poivrons, carottes et champignons) Riz basmati et sauvage Tofu Général Tao (bouillon, vinaigre de riz, cassonade, gingembre, sauce soya)	Salade de carottes et panais à l'orange Soupe repas poulet et nouilles (carottes, céleris, oignons, bouillon, herbes)	Salade césar (Laitue, croustons, fromage) Spaghetti de blé, sauce légumes et protéine de soya	Taboulé de couscous (Concombres, céleris, carottes, tomates, échalotes, pommes) Salade de thon, laitue et tomates avec tortillas de blé
Dessert	Fruits du jour	Compote de fruits	Fruits du jour	Fruits du jour	Yogourt aux fraises
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Galette avoine et raisins	Biscuits poires et canneberges	Tapioca vanille	Muffin tropicaux (ananas, pommes, carottes)	Fruits et fromage cheddar
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

Œufs	Sésame
Lait	Porc
Soya	Poisson / fruits de mer

L'eau est offerte aux enfants sans restriction afin de répondre à leur besoin d'hydratation.

Du lait 3,25% est offert aux enfants de 2 ans et moins
Du lait 2% est offert aux enfants de plus de 2 ans

Les produits céréaliers offerts chaque jour contiennent minimalement 50% de grains entiers.

Menu hiver 2021-2022 CPE la Marmicelle

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Fruits Lait	Céréales Lait	Lait frappé cerises et orange	Fruits Lait
Dîner	Salade de légumineuses (haricots mélangés, poivron, maïs, oignons rouges) Croquettes de quinoa tex-mex, mayo épicée (quinoa, œufs, oignons, fromage, épices)	Duo d'haricots verts et jaunes Riz brun pilaf Veau et porc sauce aigre douce (cassonade, vinaigre de cidre, bouillon, ail, ketchup, pêches)	Salade du chef et vinaigrette maison (Laitue, tomates, concombres, carottes, oignons, herbes) Pâté au saumon gratiné sans croûte (Patates, oignons, fromage)	Salade de maïs (Poivrons, oignons) Frites de tofu assaisonnées Coquilles à la mexicaine (poivrons, oignons carottes, céleri, épices et haricots noirs)	Salade de légumes marinés (carottes, courgettes, céleris, poivrons, herbes) Tortillas de tomates séchées au poulet (laitue, mamayo, oignons, herbes)
Dessert	Tranche de pommes	Fruit du jour	Compote d'abricots	Salade de fruits frais	Yogourt aux fruits
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins avoine et épices (cannelle, muscade)	Brownies aux haricots noirs	Barre tendre maison (avoine, tournesol, pois chiches, noix coco, cassonade, raisins)	Rondelles d'énergie aux fruits séchés (avoine, tournesol, chia, dattes, raisins, abricots)	Fruits et fromage cheddar
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

L'eau est offerte aux enfants sans restriction afin de répondre à leur besoin d'hydratation.

Œufs	Sésame
Lait	Porc
Soya	Poisson / fruits de mer

Les produits céréaliers offerts chaque jour contiennent minimalement 50% de grains entiers.

Du lait 3,25% est offert aux enfants de 2 ans et moins
Du lait 2% est offert aux enfants de plus de 2 ans

Menu hiver 2021-2022 CPE la Marmicelle

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Fruits Lait	Yogourt et granola maison Lait	Fruits Lait	Céréales Lait
Dîner	Céleri-rave rémoulade (mamayo, Dijon, vinaigre, câpres, oignons verts) Tortillas croustillant Chili végétarien soya et fèves rouges	Salade tomate, concombre et olives noires Pain pita Poulet cajun et sauce crémeuse (yogourt grec, ail, concombre)	Bouquet de brocolis, choux fleurs et carottes Casserole de poisson sauce crémeuse (Morue, sauce velouté et pommes de terre)	Légumes style asiatique (poivrons, champignons, oignons verts, ail, pois vert) Riz brun pilaf et riz sauvage Tempeh au sésame (miel, sauce soya, bouillon, huile et graines de sésame, lait coco, boisson soya)	Végé-pâté et craquelins de blé Salade de quinoa rouge, pois chiches et légumes (tomates, olives, concombres, oignons rouges, citron)
Dessert	Sorbet aux fruits	Fruit du jour	Coupe de melons	Lait frappé fraises et pêches	Fruits du jour
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins aux framboises et rhubarbe	Galettes à la mélasse	Biscuits aux dattes	Carrés choco-abricots	Tapioca à la noix de coco
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

L'eau est offerte aux enfants sans restriction afin de répondre à leur besoin d'hydratation.

Œufs	Sésame
Lait	Porc
Soya	Poisson / fruits de mer

Les produits céréaliers offerts chaque jour contiennent minimalement 50% de grains entiers.

Du lait 3,25% est offert aux enfants de 2 ans et moins
Du lait 2% est offert aux enfants de plus de 2 ans

Menu hiver 2021-2022 CPE la Marmicelle

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Galette de riz et beurre de soya Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Céréales Lait	Fruits Lait
dîner	Crudités (Concombre, carottes, tomates cerises, poivron) Trempeuse au yogourt Fromage râpé Potage Minestrone (Tomates, oignons, carottes, lentilles, haricots rouges)	Betteraves marinées Pâté chinois de poulet et millet, maïs et pommes de terre douces	Salade César (Laitue, croutons, fromage râpé) Macaroni, sauce légumes et protéine de soya	Salade colorée de concombres et poivrons Quiche aux légumes et fromage suisse (poivrons, oignons, champignons, carottes, céleris)	Édamames, poivrons rouges et jaunes, vinaigrette (Courgettes, oignons rouges, basilic) Roulé au tofu mayonnaise (tortillas, tofu, carottes, concombres, oignons rouges, herbes)
Dessert	Fruit du jour	Pouding de chia aux agrumes	Abricots en demi	Tranches de pomme	Yogourts aux fruits
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Biscuits aux carottes et raisins	Biscuits à la cardamome et bananes	Biscuits à l'avoine et chocolat	Muffins aux canneberges	Fruits et fromage
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

L'eau est offerte aux enfants sans restriction afin de répondre à leur besoin d'hydratation.

Œufs	Sésame
Lait	Porc
Soya	Poisson / fruits de mer

Les produits céréaliers offerts chaque jour contiennent minimalement 50% de grains entiers.

Du lait 3,25% est offert aux enfants de 2 ans et moins
Du lait 2% est offert aux enfants de plus de 2 ans

Menu hiver 2021-2022 CPE la Marmicelle

Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Céréales Lait
dîner	Émincé de chou et carotte Orge au four (oignons, poivrons, pois verts) Croquettes de poisson, sauce tartare	Fleurons de brocoli Pomme de terre pilées à l'ail Boulettes de tofu et œufs à la Stroganoff (champignons et moutarde)	Crudités et trempette Pain au fromage et aux herbes maison Soupe repas aux lentilles, légumes et quinoa	Duo concombres et tomates Nouilles aux œufs Lanières de dinde marengo (champignons, carottes et oignons)	Creton de veau et melba Jus de légumes Salade déconstruite de boulgour et tournesol (tomates cerise, concombre, oignons rouges, origan, olives noires)
Dessert	Lait frappé aux petits fruits	Mousse aux fruits	Coupe de mandarines	Salade de fruits frais	Fruits du jour
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Galettes de riz et beurre de dattes	Biscuits à la citrouille et raisins	Carrés épicés carottes et dattes (clou, cannelle, gingembre)	Pain aux bananes	Pommes et houmous au chocolat
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

L'eau est offerte aux enfants sans restriction afin de répondre à leur besoin d'hydratation.

Œufs	Sésame
Lait	Porc
Soya	Poisson / fruits de mer

Les produits céréaliers offerts chaque jour contiennent minimalement 50% de grains entiers.

Du lait 3,25% est offert aux enfants de 2 ans et moins
Du lait 2% est offert aux enfants de plus de 2 ans

Menu hiver 2021-2022 CPE la Marmicelle

Semaine 6

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation am	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits et cottage Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
dîner	Salade d'orzo, carottes, maïs, poivrons et herbes Omelette épinards, oignons, tomates et fromage	Macédoine de carottes, navet et pois Lasagne au poulet gratinée	Bouquets de brocolis et choux fleurs Polenta crémeuse Chou braisé à la protéine de soya (carottes, oignons, tomates)	Verdure du chef, vinaigrette maison Vermicelles de riz Cari indien au tofu (carottes, céleris, oignons, lait de coco, bouillon, épices)	Tartinade de houmous Pain pita Bol de couscous israélien, légumes et crevettes (concombres, poivrons, échalotes, herbes)
Dessert	Lait frappé bananes et fraises	Yogourt aux fruits	Fruits du jour	Poires en compote	Pouding de chia aux pêches et miel
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
Collation pm	Muffins pommes et cacao	Biscuits au beurre de soya	Carrés aux dattes	Biscuits aux bleuets	Fruits et fromage
Lait en tout temps	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait

Les plats inscrits en couleur contiennent des allergènes:

L'eau est offerte aux enfants sans restriction afin de répondre à leur besoin d'hydratation.

Œufs	Sésame
Lait	Porc
Soya	Poisson / fruits de mer

Les produits céréaliers offerts chaque jour contiennent minimalement 50% de grains entiers.

Du lait 3,25% est offert aux enfants de 2 ans et moins
Du lait 2% est offert aux enfants de plus de 2 ans